

il **MACRO** Almanacco

per l'Autosufficienza e l'Evoluzione

Febbraio 2024

il mese della purificazione

- ❁ Super-frutto della salute e della bellezza femminile
- ❁ Gli effetti dei campi elettromagnetici sulla nostra salute
- ❁ Il Macro Almanacco Junior, io sono io: esercizi per bambini più forti e coraggiosi

- ❁ Il potere dei Mudra delle mani per il benessere del respiro
- ❁ Le ottave alte: discernimento e giudizio
- ❁ La conoscenza segreta dell'universo con la Kabbalah

Un orto fertile e rigoglioso grazie alle "erbacce"



L'Ossimele, il tonico del sistema immunitario



L'Alchimia della coppia sacra



Un orto fertile e rigoglioso grazie alle “erbacce”

In Luna Crescente si semina

11-23 – luna piena sabato 24

Semina in semenzaio al caldo (serra): anguria, cetriolo, melanzana, melone, peperone, pisello, pomodoro, zucchina.

Semina a dimora (non sotto i 5 °C): bietola, prezzemolo, rucola.

Germinare: far germinare le patate per il prossimo trapianto.

Piantare e trapiantare: alberi e arbusti da frutto.

In Luna calante si semina

1-9 e 25-29 – novilunio sabato 10

Semina in semenzaio al caldo: barbabietola, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, indivia, finocchio, insalate, lattuga, sedano, verza.

Semina a dimora (non sotto i 5 °C): agretto (lischi o barba di frate), barbabietole, bulbi di aglio, bietola, carota, cavolo rapa, cicorie, cime di rapa, cipolla, fave, lattuga, piselli, prezzemolo, radicchio, rapa, ravanello, rucola, scalogno, spinaci.

Piantare: alberi e arbusti a radice nuda.

Raccolto del mese:

cardo, cavolo cappuccio, broccoletti di Bruxelles, cavolo broccolo, cavolfiore, cavolo rapa, finocchio, porro, radicchio, rucola, spinaci, verza.



Il miglioramento del suolo agricolo comincia dalle “erbacce”

Alla base di un orto rigoglioso e produttivo vi è un suolo fertile e sano. Un modo per raggiungere questo scopo senza fare troppa fatica, è quello ideato da Gian Carlo Cappello col suo metodo di *Coltivazione Elementare*, meglio noto come *non-metodo Cappello*, che si basa sul rispetto dei processi naturali che avvengono nel terreno. **L'idea di partenza, infatti, è che tutto ciò che accade spontaneamente in natura è finalizzato al miglioramento dell'humus, a vantaggio di tutto l'ecosistema.** Di conseguenza viene rivalorizzata la funzione delle cosiddette erbacce:

«Se in un terreno molto sfruttato appare la gramigna, significa che il quel momento e in quel luogo essa è il mezzo più adatto per avviare la formazione di humus, **quindi la presenza di gramigna andrà prima benedetta e poi gestita, mai contrastata.** L'erba spontanea non va combattuta ma onorata, perché il suo lavoro perfetto sostituisce il nostro arrogante pressapochismo.

Attaccato alle radici di qualsiasi erba spontanea troviamo il miglior terreno del podere: il miglioramento del suolo agricolo comincia da lì, dalle “erbacce”».

Un'accoppiata invincibile

In genere si ritiene che la pacciamatura abbia il compito di non far crescere l'erba nell'orto. Alla luce di quanto scritto sopra, possiamo invece considerare che il suo scopo sia, al contrario, quello di volgere in un vantaggio la presenza di erba nella coltivazione.

Nella *Coltivazione Elementare* si parte dalla copertura completa del terreno, distribuendo il materiale di pacciamazione sull'erba allettata presente in loco. Lo strato di pacciamatura iniziale deve essere di almeno 15-20 cm e **il materiale migliore è costituito dal fieno secco**, che apporta fibra vegetale variata e nuovi semi.

«Nel determinare l'avvio della formazione di un humus autosufficiente nel tempo, la sola pacciamatura di fieno non funziona senza la presenza dell'erba naturale viva: l'accoppiata è inscindibile».

La combinazione fra l'attività dell'erba spontanea e la pacciamatura ben secca riesce a formare humus molto rapidamente, perciò non è necessario aspettare, ma si può cominciare a coltivare subito.



L'acqua migliore per l'orto

Grazie ai benefici dell'humus che si viene a creare col *non-metodo Cappello*, si riduce fortemente la necessità di irrigare l'orto, ma non si elimina.

Quale metodo di irrigazione, quindi, è meglio usare, quando occorre innaffiare l'orto?

L'acqua migliore per l'orto è quella della pioggia: è preannunciata da un forte aumento di umidità che poi permane nell'aria e accompagna gradualmente le piante al ritorno all'asciutto, inoltre, le gocce, attraversando l'aria, assumono la giusta temperatura. **La modalità di irrigazione migliore è quella che più si avvicina a queste caratteristiche, quindi un impianto a pioggia da azionare poco prima dell'alba.** Infatti: «se dovessimo irrigare a "pioggia" durante il giorno troveremmo chiusi gli stomi, che si aprirebbero forzatamente al contatto delle gocce; poi la lentezza nel richiudersi – utile in natura per sorbire tutta l'umidità disponibile della notte o della pioggia – provocherebbe un'evaporazione dall'interno verso l'eterno della foglia con conseguente disidratazione dei tessuti».

GLOSSARIO

Pacciamatura è un'operazione attuata in agricoltura e giardinaggio che si effettua ricoprendo il terreno intorno alle piante con uno strato di materiale (paglia, fieno, foglie, ecc.).

Stomi: sono microscopiche aperture regolabili, simili a valvole, presenti nell'epidermide delle parti aeree delle piante, soprattutto delle foglie.



Sani dentro e belli fuori con l'avocado "italiano": il frutto con i grassi più sani

Avocado a km quasi 0

Il periodo invernale, da novembre ad aprile, è quello giusto per godere dell'avocado italiano, quello coltivato in Sicilia. Le aziende che lo coltivano in maniera biologica e lo spediscono in tutta Italia sono ormai innumerevoli, e si trovano con facilità in internet. Quindi possiamo permetterci un prodotto dalle qualità eccellenti senza sensi di colpa, dato che non deve attraversare il globo per giungere a noi, ma deve percorrere una ben più breve e sostenibile distanza.

Effetti benefici dell'avocado

Alcune persone evitano l'avocado perché lo considerano un cibo particolarmente grasso e calorico. In realtà i grassi dell'avocado posso aiutare invece a mantenerci in forma.

Innanzitutto si tratta di grassi insaturi, che contribuiscono ad abbassare il livello di colesterina e di insulina e, in questo modo, aiutano a bruciare i grassi nel corpo e a diminuire il rischio di malattie cardiovascolari. Altro grande vantaggio: rendono velocemente sazi.

La ricchezza di fibre di questo frutto è ottima per la digestione e per l'equilibrio intestinale.

L'avocado è anche un vero ingrediente di bellezza con un effetto anti-tetà. Ci rende belli dentro, in quanto aiuta a rafforzare le membrane cellulari, e fuori: dona una pelle luminosa ed elastica e bei capelli forti. Inoltre, grazie al suo elevato contenuto di omega 3, contrasta la caduta dei capelli.

Il super-frutto della salute e della bellezza femminile



La forma dell'avocado ricorda chiaramente quella di un utero (che custodisce il suo seme al centro), ed è proprio per questo organo che è particolarmente benefico: permette di regolare i livelli ormonali contribuendo a prevenire i tumori alla cervice uterina e alle ovaie. Inoltre, proprio come custodisce amorevolmente al centro il suo seme, risulta preziosissimo durante la gestazione. Innanzitutto per la sua ricchezza di vitamine utili in questo momento della vita di una donna: acido

folico, vitamina A, C, gruppo B e K, essenziali per un corretto sviluppo fetale.

La ricchezza di potassio previene i crampi, il cloro è necessario per lo sviluppo del sistema nervoso centrale e periferico del feto e il ferro contribuisce alla prevenzione dell'anemia. I grassi sono fondamentali per il corretto metabolismo delle membrane cellulari della madre e del feto e contribuiscono a contrastare l'aumento di insulina e a mantenere un buon controllo glicemico.

LA TEORIA DELLE SEGNATURE

Si tratta di un'antica teoria, sviluppata da medici, botanici e alchimisti durante il Medioevo e il Rinascimento, secondo la quale ogni "segno" (forma, colore, odore, ecc.) porta con sé un significato e trova analogia con un organo del corpo umano, per il quale è anche fonte di cura e benessere. Così, ad esempio, i gherigli di noce, che richiamano la forma di un cervello, sono particolarmente benefici per questo organo; l'avocado, che ricorda appunto un utero che custodisce il suo seme, è benefico per questo organo e per la gestazione.



Guacamole con nachos

Ingredienti

- 1 avocado maturo
- succo di limone
- peperoncino
- olio e sale

Procedimento

Tagliate a metà l'avocado, rimuovete il nocciolo e togliete la polpa con un cucchiaio. Mettetela in una ciotola e schiacciatela con una forchetta.

Condite con il succo di limone, il peperoncino, olio e sale. Potete aggiungere anche dell'aglio o dello scalogno crudo tritato finemente.

Potete accompagnare questa salsa con dei nachos o utilizzarla nel tacos o con le tortillas.



Tratto da *Cucinare a Colori*
di J. Callegaro e L. Locatelli

Dietro l'etichetta

COSA C'È NEL GUACAMOLE INDUSTRIALE?

La ricetta del guacamole è semplicissima e necessita di tre soli ingredienti: avocado, sale e limone (poi a gusto si possono aggiungere cipolle, peperoncino, pomodorini, ecc.).

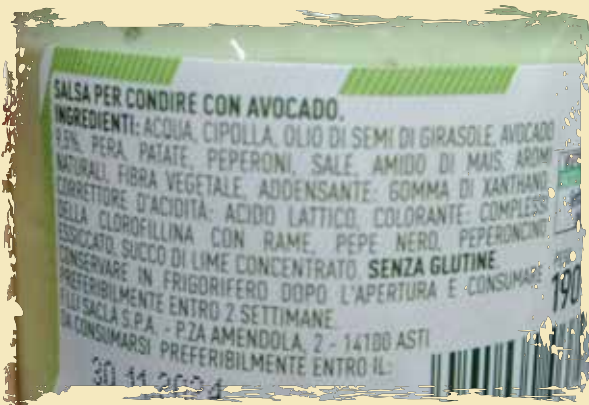
Basta leggere qualche etichetta dei guacamole che si trovano sulle scansie dei supermercati, per verificare come l'industria moltiplichi invece gli ingredienti. fFra questi il primo, quindi anche quello presente nella percentuale maggiore, è l'ingrediente preferito dall'industria, in quanto anche il più economico in assoluto: l'acqua.

Ma cosa ci fa l'acqua nel guacamole? La risposta è semplice: **per risparmiare sugli ingredienti costosi, in questo caso, l'avocado, il tutto viene diluito con l'acqua.** Mentre in un guacamole fatto secondo regola l'avocado costituisce praticamente il 99% del prodotto, nelle confezioni industriali lo troviamo in percentuali variabili che difficilmente superano il 10%. I conti sono presto fatti: annacquando il guacamole, con la stessa quantità di avocado posso moltiplicare le confezioni prodotte.

Chiaramente si pone poi il problema di aggiungere altri ingredienti, naturalmente economici, per ottenere comunque una salsa che risulti grassa, densa e dello stesso colore di quella originale. Per questo vengono aggiunti oli, addensanti, coloranti e gli immancabili conservanti.

Per massimizzare i profitti, quindi, un prodotto sano e semplice come il guacamole viene trasformato in una miscela di ingredienti di scarso valore nutrizionale.

Quindi, al supermercato, occhio all'etichetta!





Insalata di avocado, arancia cipolla e quinoa

Ingredienti (per una persona):

- 1/2 tazza di quinoa rossa cotta
- 1/3 di tazza di cipolla rossa tagliata a fette sottili
- 2 arance piccole a rondelle
- 1 avocado a piccoli tocchi o fettine
- succo di limone, sale, pepe e olio di oliva

Composizione:

Mescolate tutti gli ingredienti e con dite con qualche goccia di succo di limone, sale, pepe e olio di oliva.



Tratto da *Quinoa, recetas simples, sanas y sabrosas* di R. Martínez E. e L. Aredondo S.

Maschera nutriente per il viso con avocado e lime

Ideale per ogni tipo di pelle, abbina la freschezza del lime al nutrimento dell'avocado. La polpa del frutto contiene olio di avocado, ricco di preziosi acidi grassi e vitamine che lo rendono molto simile all'olio d'oliva. Per una pelle morbida e setosa.

Dosi per una maschera

- Polpa di mezzo avocado maturo del commercio equo
- Succo di lime: un cucchiaino
- Amido di tapioca: un cucchiaino

Metodo

1. Aggiungete il succo di lime alla polpa di avocado e lavoratela fino a renderla perfettamente omogenea. Dopo averla schiacciata bene con una forchetta, passatela in un colino di metallo a maglia fine. Questo passaggio è fondamentale per rendere la maschera stendibile e piacevole.
2. Aggiungete l'amido di tapioca e mescolate fino a omogeneità.
3. Applicare la maschera (meglio con un pennello) e tenetela in posa almeno 10 min. Sciacquare con acqua tiepida.



Tratto da *Cosmesi spontanea* di Patrizia Poggiali



La ~~farmacia~~ l'Erboristeria di Santa Ildegarda

Con la preziosa collaborazione
di suor Rosella

I biscotti della gioia che fanno bene al cuore

«Questi biscotti levano ogni amarezza dal tuo cuore, aprono la tua intelligenza, stimolano i tuoi sensi ottusi, rendono allegro il tuo spirito e diminuiscono in te i succhi tossici».

Santa Ildegarda

Ingredienti:

- 300 g di farina di farro tipo 2
- 10 g di cannella in polvere
- 10 g di noce moscata grattugiata
- 2 chiodi di garofano macinati
- 100 g di mandorle tritate
- 100 g di zucchero di canna integrale
- 1 uovo
- 120 g di burro

Procedimento:

Impastate tutti gli ingredienti e formate uno o due rotoli. Riponete in frigo almeno mezz'ora a riposare, quindi affettateli e fate cuocere i biscotti così ottenuti in forno a 180 °C per 15-20 minuti.



Raccolto del mese:



viola mammola

Aromatiche:

rosmarino,
prezzemolo

Fiori:

viola mammola,
primule

Foglie:

aloe vera, bietola
selvatica, eucalipto,
grespino, ramolaccio,
rosole (rosolaccio),
spinacio selvatico,
olivo



sambuco

Corteccia:

biancospino,
sambuco, olivo

Bulbi e radici:

gelso nero,
piantaggine




gelso nero

Pianta intera:

piantaggine



olivo



Medicina, cucina e accademia: l'alloro, prestigiosa panacea millenaria

L'alloro (*Laurus nobilis* L.) è un albero sempreverde tipico della regione mediterranea, dove cresce spontaneo in macchie e boschetti. Secondo la mitologia greca, l'alloro non è altri che la ninfa Dafne, trasformata in questa pianta da Gea, la dea della terra, per permetterle così di sfuggire alle avance del dio Apollo. Il dio continuò comunque a omaggiare l'amata ninfa rendendo questa pianta sempreverde e portando sempre con sé un suo ramoscello.

In passato era molto usato nella medicina popolare per alleviare le coliche e i disturbi dello stomaco, per favorire la digestione e per aiutare a espellere i gas.

Dell'alloro si usano le foglie e le bacche.

Le **foglie** di alloro sono aromatiche, toniche stimolanti (donano energia nei periodi di affaticamento, sudorifere, espettoranti (agevolano l'espulsione di catarro), mucolitiche (fluidificano il catarro), diuretiche, antibatteriche, antispastiche (eliminano gli spasmi muscolari), digestive, antinfiammatorie, carminative (fa diminuire ed espellere i gas eliminando il dolore).

Le **bacche** sono utilizzate per preparare oleoliti e unguenti efficaci per lenire reumatismi, artrite, dolori muscolari e per agevolare la ripresa dell'uso delle articolazioni dopo ingessature o traumi.

Viene impiegato anche in cosmesi, è ad esempio uno degli ingredienti del famoso sapone di Aleppo.

Erboristeria emozionale:

- ▶ Permette di visualizzare gli obiettivi e dona sicurezza nelle proprie capacità.
- ▶ Riduce lo stress e dona lucidità mentale.
- ▶ Mostra come comunicare in maniera costruttiva con gli altri, aiutando a dire anche ciò che risulta difficile.
- ▶ Porta all'accettazione di se stessi e del proprio corpo, facendoci superare la paura di non essere accettati dagli altri.
- ▶ Aiuta ad allontanare i rapporti tossici.
- ▶ Permette di superare grandi paure o delusioni.

ELISIR DI ALLORO DI ILDEGARDA PER I DOLORI DI STOMACO

«Se hai dolori di stomaco, fa' cuocere dell'alloro nel vino e bevi questo vino caldo, ed esso eliminerà il muco dal tuo stomaco e lo purificherà e leverà perfino la febbre».

Santa Ildegarda





Oleolito di bacche di alloro per prevenire le affezioni della gola e dei bronchi

Sciroppo di alloro per la tosse

Ingredienti:

- 13 foglie di alloro
- 1 l di acqua
- 500 g di zucchero integrale di canna
- 3 limoni (con buccia edibile)

Procedimento:

In un pentolino far bollire l'acqua con le foglie di alloro e i limoni tagliati a fettine.

Non appena avrà raggiunto il bollore, unire lo zucchero e mescolate.

Cuocere sino a quando il liquido non si sarà ridotto della metà.

Filtrare lo sciroppo mentre è ancora caldo e imbottigliare in bottiglie di vetro.

Uso medicamentoso:

- In caso di tosse e raffreddare prendere 1 cucchiaino di sciroppo al mattino e alla sera.

Ingredienti:

- 20 g di bacche mature (nere) fresche o secche
- 100 ml di olio di oliva
- 1 barattolo di vetro

Procedimento:

Pulire le bacche e contunderle in un mortaio senza danneggiare i semi interni.

Inserire le bacche nel barattolo di vetro e ricoprire con l'olio. Chiudere il barattolo col coperchio, nel caso abbiate usato le bacche secche, o con un panno, se avete usato le bacche fresche. Lasciare macerare al buio per 30 giorni. Nel caso di bacche fresche, lasciare macerare vicino a una fonte di calore. Mescolate quotidianamente.

Terminato il periodo di macerazione, filtrare e conservare in un barattolo di vetro.

Uso medicamentoso:

- 1 cucchiaino da assumere tutte le mattine in inverno per prevenire le affezioni della gola e dei bronchi
- Spalmato sul petto per alleviare bronchiti, febbre e tosse.
- Spalmato sulle parti interessate per lenire reumatismi, artrite e dolori muscolari.



L'Ossimele: il tonico del sistema immunitario

L'ossimele è conosciuto sin dall'antichità, Ippocrate, ad esempio, lo prescriveva contro la tosse e per favorire la digestione. Il nome ossimele si potrebbe tradurre come "miele acido", infatti i **due ingredienti principali di questo preparato sono il miele e l'aceto**, nei quali vengono fatti macerare erbe o spezie.

Per preparare l'ossimele servono:

- 2 parti di aceto di mele di ottima qualità biologica;
- 6 parti di miele biologico;
- 1 parte di erbe secche o fresche;
- 1 barattolo di vetro con chiusura.

Procedimento:

1. Sminuzzate le erbe e inseritele in un barattolo di vetro.
2. Coprite col miele e l'aceto e chiudete il barattolo
3. Lasciate riposare in un luogo buio fino a 4 settimane, scuotendo di tanto in tanto per miscelare meglio gli ingredienti ed evitare la formazione di muffe.

4. Terminato il periodo di macerazione, filtrare e conservare in un barattolo pulito in un luogo buio.
5. Si conserva a temperatura ambiente fino ad un anno.

Usi medicamentosi

Può venire usato come cura tonificante e rafforzante: se ne assume un cucchiaino al giorno (nel caso di bambini un cucchiaino) diluito in una bevanda mezz'ora prima del pasto.

A seconda delle erbe utilizzate l'ossimele può aiutare contro problemi di diverso tipo:

- L'ossimele ottenuto lasciando macerare piantaggine, timo, salvia o una miscela delle tre erbe, può essere usato **in caso malattie da raffreddamento**. In questo caso assumerne 3 cucchiaini (i bambini 3 cucchiaini) al giorno.
- L'ossimele di lavanda e melissa ha effetti tranquillizzanti e rilassanti e può essere utile **contro l'insonnia**.
- L'ossimele di rosmarino, menta, timo e melissa **favorisce la concentrazione e la memoria**.

Il Sorbo: l'albero che ci protegge

Gli antichi Celti e Germani ritenevano che abbattere un sorbo portasse sfortuna, in quanto credevano che quest'albero **allontanasse gli spiriti maligni e proteggesse contro i malefici**, ma anche contro i fulmini. Per questo veniva portato addosso, veniva piantato vicino alle case e se ne mettevano dei rami sulla porta.

Nel calendario celtico degli alberi, il sorbo era associato al secondo mese dell'anno (dall'ultima decade di gennaio a metà febbraio), il mese della luce, in quanto in questo periodo le giornate tornano visibilmente ad allungarsi. Quindi è **anche l'albero del risveglio, della nuova vita**. In Scozia simboleggiava il ritorno della vita dopo la morte e per questo il suo legno veniva bruciato nelle cerimonie funebri.

Nella tradizione celtica il sorbo è l'albero magico da cui il druido preleva la bacchetta del comando.

ERBORISTERIA TRADIZIONALE

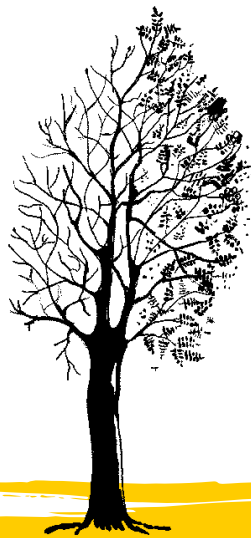
I frutti freschi sono nutrienti e rinforzano lo stomaco, secchi sono astringenti e anti-diarroici.

ERBORISTERIA EMOZIONALE

A livello emozionale, il sorbo dona forza per combattere torti e fallimenti, accompagna a superare le paure, aiutando a gestire le cascate emotive che ne conseguono.

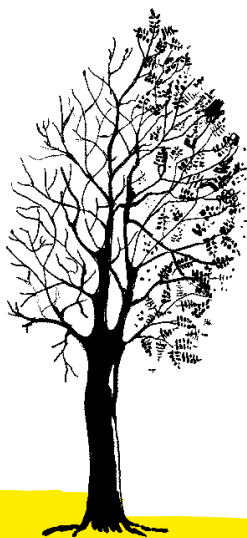


Affermazioni e immagini tratte da:
Le carte dello spirito degli alberi
di Lucilla Satanassi



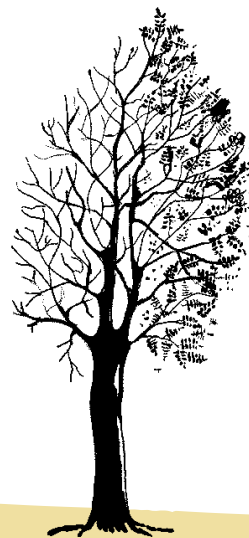
Le piccole gioie quotidiane, gemme luminose, accentuano l'ispirazione e mi accompagnano verso la completa realizzazione.

EMOZIONI



La mia mente vive nel tempo assoluto. Medito e vivo il presente con consapevolezza.

PENSIERI



Mi rapporto all'Eterno per vivere il tempo della mia realizzazione.

ESSENZA

Lealtà, consapevolezza, dedizione: Il Lupo

Il lupo fornisce la forza e la spinta per uscire dal riparo della nostra apparente sicurezza e scoprire chi si è realmente.

Il Lupo è la creatura che più di tutte ha risvegliato in noi un senso di comunione quasi mistica con la natura e allo stesso tempo una terribile paura delle sue realtà più oscure.

I Lupi sono abili predatori, al vertice della catena alimentare, i loro sensi sono particolarmente acuti: quando posano la testa sul terreno, possono percepire tutto ciò che sta accadendo nella terra sottostante e le loro orecchie distinguono i rumori che la consapevolezza umana neppure registra. In tal senso evocano le energie vitali istintuali e pratiche della psiche umana, suscitando il desiderio di una riconciliazione con la nostra parte animale e allo stesso tempo la paura che quest'incontro possa portare alla distruzione dell'Io.

Simboleggiano i cicli di trasformazione e rinascita, lo smembramento dei nostri schemi di comportamento verso nuove modalità più adatte al nostro percorso di vita. Energeticamente, il Lupo come Animale Guida fornisce la forza e la spinta per uscire dal riparo della nostra apparente sicurezza e scoprire chi si è realmente.

La vera sicurezza giunge quando si smette di essere attaccati al proprio rifugio (che sia un luogo fisico, una vecchia abitudine o una convinzione). Abbandonando la vecchia forma può succedere qualcosa di nuovo e inizia il vero e vitale cambiamento.

I simboli del lupo

IL CERCHIO E IL QUADRATO sintetizzano la materia e lo spirito. Sia il quadrato che il cerchio sono espressioni della forma pura, priva di contaminazioni. Ma nella sua opposizione al cerchio, il quadrato indica il corpo, la parte solida, il piano fisico, mentre il cerchio indica il cielo, lo spirito, il piano spirituale. L'associazione di queste due forme esprime la perfezione, intesa come equilibrio, la sintesi delle energie; la riconciliazione della nostra parte animale con il nostro Io.

LUNA CRESCENTE E LUNA CALANTE

La Luna, nel suo ciclico manifestarsi, influenza la sfera creativa e spirituale, svela l'inconscio, esprime il mistero e induce al cambiamento. Come il Lupo, è una guida nella notte, un'amica, una silenziosa compagna di viaggio. La Luna calante rappresenta ciò che vogliamo lasciar andare, schemi vecchi, abitudini malsane; la Luna crescente è feconda della promessa della luce che verrà, di cicli nuovi, di abbondanza e rinascita.



Fonte: E. Tassani, C. Cicognani,
I Quaderni degli Animali Guida. Il Lupo

Nuove e antiche discipline: la Cristalloterapia

Cristallizza la tua nuova realtà: corpi di luce per il nostro benessere psicofisico

I cristalli sono corpi di luce fisicamente simili all'uomo, sia per composizione chimica, sia per la risonanza che essi emanano a livello elettromagnetico. Possiedono la capacità di assorbire ed emettere energia. La cristalloterapia, nella pratica, si basa principalmente sull'individuazione di specifici cristalli, scelti in funzione dei bisogni e delle necessità manifestate dalla singola persona, e sulla loro successiva collocazione su specifiche zone del corpo, generalmente sui centri energetici (i chakra).

Come agiscono i cristalli

Attraverso i cristalli si opera un vero e proprio riallineamento della coscienza; si attivano e rinforzano le risorse vitali della persona, si sviluppano qualità intrinseche, si facilita l'emersione e la presa di coscienza di verità interiori. Agendo come catalizzatori favoriscono il cambiamento, riportano l'attenzione verso ciò che ci necessita e favoriscono la piena assunzione di responsabilità in relazione alle proprie scelte di vita.

I cristalli sono dunque maestri "di materia" che manifestano luce. Questo ci insegna che è possibile riconnettersi alla scintilla divina attraverso il nostro essere fisico. Grazie a questa unione di spirito e materia, essi ci educano ogni volta ad abbandonare qualcosa di vecchio per abbracciare con fiducia una nuova lezione spirituale.

I cristalli sul corpo, posizionati sui punti corrispondenti ai chakra, potenziano le vibrazioni del campo aurico. L'energia viene attivata oppure ripulita. È importante che i cristalli vengano sempre purificati e ricaricati.

Questa espansione e armonizzazione del campo aurico permette di ricevere "mes-



saggi" sempre sincronicamente adeguati al bisogno del soggetto. Il loro apporto entra e agisce su tutti i nostri piani e può arrivare come sensazione fisica, reazione emotiva, visualizzazione, emersione di una consapevolezza, cambiamento di energia, ecc. Qualunque sia la necessità, essi riescono a riportare ordine e perfezione, agendo anche nel lungo periodo, aiutandoci a raccogliere forza e presenza, e a rielaborare le esperienze.

COME SI USANO I CRISTALLI

Il loro contributo può essere ricevuto anche in altre modalità, si può portare un cristallo in tasca, tenerlo sotto al cuscino, indossarlo come ciondolo, o bere acqua caricata (pratica da attivare con esperienza e attenzione). A seconda della forma, dei componenti chimici, della nascita, del reticolo e del colore cambia il tipo di stimolo vibrazionale emesso da ciascun cristallo, che come ogni essere umano deve essere considerato Unico e Speciale.



Milena Anja Urbinati, Counselor Olistico
Professional, Operatore Olistico, PsicoBody
Therapist, Naturopata, Cristalloterapeuta.
www.ilcerchiodisophia.it



Il Potere dei Mudra per il benessere del respiro

I raffreddori sono malattie virali, l'unico modo per proteggerti è quindi rafforzare il tuo sistema immunitario. **Il fatto che un raffreddore si manifesti con tosse, rinite, mal di testa, raucedine o con l'insieme di tutti questi sintomi, dipende dalla regione del corpo in cui le difese immunitarie sono indebolite o da un calo di potenza dell'intero sistema immunitario dovuto alla stagione.**

Nei periodi di raffreddamento, prendi vitamine naturali ad alto dosaggio, cerca di stare all'aria aperta e bevi almeno un litro d'acqua in più del solito. In caso di necessità, esegui un'irrigazione nasale, così eliminerai croste e muco, facilitando la respirazione.

I mudra giusti in caso di raffreddore.

La respirazione profonda aiuta il corpo a difendersi dalle malattie, depura il sangue e rafforza la funzione polmonare.

In origine l'uomo, come tutti i mammiferi, camminava a quattro zampe e questo permetteva alle sostanze secrete dal naso di colare facilmente a terra. La posizione eretta presenta lo svantaggio di avere i dotti nasolacrimali posizionati troppo in alto. Dobbiamo fare una fatica maggiore per espellere le secrezioni dal naso e se non lo facciamo al momento giusto, il naso si intasa.

Se il muco non riesce più a fuoriuscire si verifica un'inflammatione dei seni paranasali, frontali o mascellari (sinusite). Questo processo infiammatorio è estremamente doloroso e viene curato con gli antibiotici dalla medicina ufficiale. Una sinusite allo stadio iniziale può essere curata in modo eccellente con suffumigi alla camomilla e rimedi omeopatici quali *Eu patorium*, *Luffa operculata* e *Kalium bicromicum*. È consigliabile anche l'irrigazione nasale *jalanteti*. Inoltre bisognerebbe bere molto per fluidificare il muco..

Per favorire la fuoriuscita delle secrezioni dai dotti nasali e riprendere a respirare liberamente è importante rafforzare i due elementi acqua e aria. È così che ha avuto origine il mio mudra per la sinusite. Provalo!



MUDRA PER LA SINUSITE

- Metti le punte dell'indice e del mignolo sulla punta del pollice ed esercita una leggera pressione.
- Una variante di questa posizione sarebbe la seguente: tenendo questo gesto, appoggia i due medi al centro delle sopracciglia e le punte delle dita unite sulle guance.
- Lascia cadere leggermente la testa verso il basso per favorire la fuoriuscita delle secrezioni.
- In questo modo il mal di testa che accompagna la sinusite si attenua.

Fonte: *Yoga delle mani*
Andrea Christiansen



Emozionario. Dimmi cosa senti:
conoscere e saper gestire le nostre emozioni

Gli eccessi dell'Euforia: quando la gioia trascende i limiti

Euforia in greco antico significa "che porta bene" e si riferisce a sensazioni piacevoli di benessere, di gioia e allegria. La conosciamo ad esempio quando otteniamo un risultato importante, vinciamo una gara o facciamo festa. L'Euforia è una delle emozioni che ci può suscitare il Carnevale, ad esempio, che rappresenta un momento profondo per la psicologia umana, perché anticamente serviva a ribaltare gli schemi sociali, giocando a invertire i ruoli, cosa che permetteva di sentirsi socialmente liberi. **A volte indossiamo però "maschere sociali" nella vita quotidiana, che offuscano la nostra autenticità. Alla lunga questo provoca tristezza, un senso di pesantezza e di vuoto esistenziale.**

In psicologia, l'euforia è considerata un'emozione intensa che può influenzare sia positivamente che negativamente il comportamento e la percezione della realtà. Quando è eccessiva o persistente, può indurci in comportamenti rischiosi o decisioni irrazionali e portare a conseguenze spiacevoli.

SUGGERIMENTO EMOZIONALE

viviamo l'euforia del carnevale, la sua esuberante e spensierata vivacità per alleggerirci dal peso delle maschere quotidiane che portiamo, ricordandoci però – a fine carnevale – di fare qualcosa per ritrovare la nostra vera essenza: usiamo l'arteterapia, la musicoterapia o la biodanza, i corsi di crescita personale.

Rafforzarsi naturalmente con le Bioterapie

La magia in una tazza, il potere delle tisane

Siamo ancora in pieno inverno e dopo diversi mesi di giornate corte e fredde potremmo avere bisogno di rafforzare il nostro sistema immunitario. L'influenza o un semplice raffreddamento può congestionare le vie aeree superiori, ed ecco che respiriamo male, produciamo muco, possiamo soffrire di sinusite. Oppure la congestione può prendere i bronchi e i polmoni. Il primo rimedio efficace sono le tisane calde, bere tanto, specialmente liquidi caldi, mantiene il naso, la gola e le vie aeree ben pulite, il calore infatti uccide eventuali virus o batteri che possono annidarsi in queste zone. **Inoltre le erbe e le piante utilizzate nelle tisane spesso contengono composti bioattivi**



come polifenoli, flavonoidi, antiossidanti e altre sostanze benefiche. Questi composti possono avere proprietà antinfiammatorie, calmanti, antisettiche o altri benefici per la salute, senza contare che le tisane idratano tantissimo il nostro corpo, riscaldano e il calore ha anche un effetto molto rilassante e decongestionante, insomma sono dei veri elisir, specie quelle con lo zenzero.

La Bioterapia: un buon rimedio è la tisana di zenzero, un vero e proprio disinfettante e corroborante per il nostro corpo. Se lo zenzero ci è sgradito, perché forte per lo stomaco, possiamo scegliere tisane di timo, meglio se di alta montagna, per le sue proprietà balsamiche. Se l'influenza è già in corso sempre utili sono i suffumigi con bicarbonato (si può aggiungere anche lo zenzero) e spalmare qualche goccia di olio alle 31 erbe sul petto al bisogno.



Dott.ssa Laura Gadducci esperta in Bioterapie
e discipline naturali www.lauragadducci.it

Il legame fra emozioni inesprese, comunicazione e salute del 5° chakra

La psicosomatica (psico= anima, soma=corpo), studia e riconosce il legame complesso tra mente e corpo e cerca di comprendere come le emozioni, i pensieri e i vissuti psicologici possono influenzare la salute fisica e viceversa. **Un ruolo importante nella nostra espressività lo copre sicuramente la gola, che è anche la parte del nostro corpo più esposta a disturbi nel periodo invernale. In gola troviamo le corde vocali, la laringe e la faringe;** con essa posso esprimere chi sono e stringere rapporti con le persone. La gola è collegata al centro di energia laringea chiamato anche Chakra della gola, Quinto Chakra (Vishuddha); è il centro della creatività, della verità e dell'affermazione; lavora in stretta collaborazione con il centro di energia sacrale o Secondo Chakra, il centro delle energie sessuale che favorisce la comunicazione. **La gola è importante per la formazione di sé, crea il verbo, esprime attraverso la parola: i miei pensieri si materializzano nel mondo fisico, cattivi pensieri possono ripercuotersi sulla mia salute, le parole negative possono essere ancora più devastanti.**

Dolore alla gola: mi colpevolizzo, sia di aver detto certe parole, sia di pensare che avrei dovuto esprimere qualcosa.

INDICAZIONI

Accetto di parlare in modo positivo il mio tempio di carne che custodisce la mia parte divina, riuscirò a esprimere la verità attraverso questa via di comunicazione e potrò avere rapporti più armoniosi con il mio ambiente naturale. La libertà dipende dalla mia capacità di esprimermi nella verità.

Muco in gola: ho accumulato troppe parole ed emozioni negative inesprese.

Infiammazione alla gola: voglio esprimere la mia rabbia ma ho paura delle reazioni degli altri, inghiotto le mie emozioni che mi provocavano infiammazione.

Prurito alla gola: mi indica che desidero dire qualcosa, ma ne sono incapace. Ho paura di non essere capito, di essere rifiutato? Qualcosa occlude la mia gola, me la punge.

Gropo in gola: mi sento preso per la gola forse mi manca la fiducia in me stesso e dubico delle mie capacità davanti a qualcuno che mi intimidisce.

Disfagia (difficoltà a inghiottire): mi devo chiedere quale persona o situazione non riesco a mandare giù, o quale realtà devo assimilare contro la mia volontà, perché l'epiglottide non è chiusa come doveva.

Mi devo domandare in quale ambito della mia ho l'impressione di prendere strade sbagliate, rivedere le mie priorità. Se inghiotto il colpo senza masticare, ma ho difficoltà a imporre la mia opinione, sono passivo e aspetto che siano gli altri a lavorare per me.

Attraverso la mia voce, comunico i miei pensieri, attraverso la mia sessualità comunico fisicamente i miei sentimenti: se ho problemi di gola devo chiedermi se riesco a esprimere me stesso e se vivo delle frustrazioni in ambito sessuale.



Fonte: *Grande dizionario delle malattie e della guarigione*, Jacques Martel

L'Alchimia della Coppia Sacra: verso la vera intimità

Con il termine "coppia sacra" ci si riferisce a un legame profondo e significativo tra due individui, non vincolato solo dall'affinità caratteriale o dall'attrazione sessuale; si tratta di un legame che va oltre l'aspetto fisico ed emotivo, coinvolgendo una connessione spirituale, energetica, mentale ed emotiva più profonda, molto poco comune alle coppie attuali, purtroppo.

Possiamo sintetizzare alcuni aspetti chiave che caratterizzano la dinamica e la chimica di una coppia con una vera connessione, cioè intesa come "coppia sacra".

Comunicazione aperta e onesta; fiducia, supporto e rispetto reciproci; intimità emotiva e fisica, comprensione ed empatia, complicità; crescita ed evoluzione condivise.

Le coppie che crescono insieme, che si sostengono reciprocamente nel perseguire i propri obiettivi e che si impegnano nel continuo miglioramento della relazione, tendono a costruire una connessione più profonda nel tempo.

Si tratta di una relazione che evolve nel tempo, attraverso la comunicazione aperta, la fiducia e la volontà di crescere insieme, ma soprattutto

si tratta di riconoscere l'aspetto spirituale, divino di ogni unione: le coppie non si formano a caso. L'attrazione è una molla, una spinta ad andare verso l'altro. Poi l'altro è da conoscere e, per farlo in amore, è necessario prima amare se stessi. Questo è un percorso a cui tendere, non un punto di arrivo, perché non esiste quel punto, tutto è in evoluzione, come i nostri capelli, come il nostro corpo: l'impermanenza è parte fondante del nostro vivere.



ESERCIZIO SUGGERITO

Scrivi i punti fondanti della tua coppia, poi confrontati col partner e verifica se i punti sono gli stessi per lui o lei; ascolta quello che ha da dirti e chiedi al tuo partner quali sono i suoi pilastri nella vostra unione.

Questo esercizio ti aiuta a focalizzarti su quello che è davvero importante nella vostra coppia e a condividere e creare maggiore unione fra voi.



Scegli qualcuno che decide di liberare il suo cuore.

Chi vuole guarire le proprie ferite, invece di imbalsamarti fra le loro pareti.

*Qualcuno che voglia espandere tutto ciò che hai dentro,
imparare dalla vita e condividere il tuo amore.*

*Scegli qualcuno che è disposto ad amare.
Ama con lealtà, con onore e rispetto.*

*Chiedi all'universo e trova una persona che possa guardarti
come complemento ed estensione del suo tempio interiore.*

Che sia gentile con tutti gli esseri e che cerchi l'armonia nella vita.

*Scegli qualcuno che capisca che l'amore è sacro, che quando i corpi toccano le anime
si collegano e condividono la loro energia in un atto divino.*

*Scegli qualcuno che ti offra la tua luce e non ti faccia pagare le sue ombre.
Che voglia creare, crescere e manifestare al tuo fianco la meraviglia della vita.*

Questo è lo scopo di una coppia: accompagnare ed accompagnarsi.

Citazione anonima dal web



Gli effetti dei campi elettromagnetici sulla nostra salute

La ricerca continua, per comprendere meglio l'effetto dei campi elettromagnetici sull'organismo umano e valutare se esistono rischi potenziali, specialmente nell'uso prolungato di dispositivi elettronici. Ad oggi sono emersi diversi risultati, ma sono controversi o non replicabili in modo coerente da altri gruppi di ricerca. Tutto quello che può avere un impatto anche "commerciale" su queste ricerche, viene tenuto riservato e taciuto sempre di poca attendibilità, con l'intento di procrastinare più a lungo possibile la pubblicazione anche solo di dubbi seri sull'impatto sulla nostra salute.

Tuttavia stanno arrivando altre informazioni scientifiche sul cancro e i campi magnetici le cellule proliferano all'interno dei campi magnetici. Secondo un nuovo studio di laboratorio, i campi magnetici nel raggio di pochi metri dalle linee elettriche possono indurre cellule già vulnerabili al

cancro a svilupparsi in cellule tumorali. I risultati di questa nuova indagine contraddicono gli esperimenti precedenti su questo tema controverso, che avevano definito in laboratorio come questi campi non avessero alcuna influenza sulle cellule.

«Siamo quasi convinti che i campi elettromagnetici possano portare a degli effetti biologici importanti nello sviluppo del cancro», dice James E. Trosko dell'Università dello Stato del Michigan (MSU). «Se i risultati lo confermeranno sarà possibile chiarire se i campi elettromagnetici possano essere una legittima preoccupazione dal punto di vista della salute», dice Larry E. Anderson del Pacific Northwest National Laboratory di Richland, Washington.



Fonte: *Varcare la soglia*,
Kryon Lee Carroll



La Via Verso la Conoscenza Segreta dell'Universo: la Kabbalah

La Kabbalah, spesso definita come la tradizione mistica dell'ebraismo, affonda le sue radici in antiche dottrine spirituali del mondo ebraico. Questo sistema di rivelazioni e di progressive comprensioni esoteriche mira a comprendere la natura di Dio e dell'universo attraverso l'interpretazione segreta della lingua sacra, l'ebraico, e delle Sacre Scritture.

La trasmissione della sapienza divina

La parola "Kabbalah" deriva dall'ebraico e significa "ricevere", "ricezione", "trasmissione", o "tradizione". Si tratta di trasmissione della sapienza divina, e in molti casi essa è strettamente ermetica ed iniziatica. Uno degli elementi chiave della Kabbalah è lo studio dei testi simbolici, in particolare la Torah, il Sefer Yetzirah, lo "Zohar". Gli studiosi kabbalisti sanno che la comprensione profonda

di queste scritture porta ad acquisire sconfinata saggezza e una immersione più profonda nell'essenza delle cose. A tal fine la Kabbalah si concentra anche sulla rappresentazione simbolica di concetti spirituali interconnessi attraverso geometrie sacre, numerologia, gematria, e il celebre "Albero della Vita". Questo simbolo complesso rappresenta dieci sfere, o "Sefirot", che simboleggiano attributi divini, centri metafisici e vie attraverso le quali l'energia divina si manifesta nel mondo.

Questo simbolo complesso rappresenta le dieci sfere o "Sefirot", che simboleggiano attributi divini, centri metafisici e vie attraverso le quali l'energia divina si manifesta nel mondo.



Fonte: Dr. Rebis, *l'Illuminazione dell'Essere Umano*.
www.rebisproject.space



Le “ottave” che ci innalzano: discernere o giudicare?

Riprendendo il concetto, introdotto nel mese di gennaio, delle *Ottave alte e basse*, sulla metafora musicale dell'innalzamento di ottava paragonato all'innalzamento di coscienza, proseguiamo ad approfondire altre differenze di ottave su temi a noi comuni, magari a volte controversi.

Discernimento e giudizio: che differenze di ottave hanno?

Si tratta di concetti che, sebbene possano sembrare simili, hanno significati e determinano uno stato di consapevolezza molto diverso fra loro, con implicazioni molto diverse nella nostra vita.

Giudizio: si riferisce al processo di valutazione sommario e complessivo nel formare un'opinione definitiva, spesso basata su valutazioni molto soggettive, personali, culturali e su credenze, norme, pregiudizi. Può comportare una conclusione affrettata, emotiva, impropria, su una situazione o una persona, senza considerare pienamente tutte le sfumature o le varie prospettive della questione.

Discernimento: il discernimento coinvolge la capacità di analizzare in modo obiettivo, maturo e responsabile, con saggezza interiore, grazie all'intuizione e alla comprensione profonda che può essere ottenuta attraverso la meditazione, la contemplazione, lo studio o la pratica spirituale. Si riferisce alla capacità di percepire la verità o la bontà intrinseca nelle situazioni o nelle persone, distinguendo tra ciò che è autentico e ciò che è illusorio o superficiale.

In sintesi: il discernimento è più aperto, consapevole e orientato alla comprensione complessiva, andando oltre a “ciò che si vede”, in una profondità di coscienza. Rappresenta l'ottava alta perché aumenta la nostra consapevolezza. Mentre il giudizio tende a essere più rigido, basato su conclusioni definitive, potenzialmente molto egoiche e può essere influenzato da opinioni personali o preconcetti. Mentre il discernimento cerca di valutare in modo completo e approfondito e ci fa crescere, il giudizio è limitante, categorico, superficiale, non ci innalza e rappresenta l'ottava bassa, rimane ad un livello più basso di coscienza.

IL DISCERNIMENTO DI RE SALOMONE

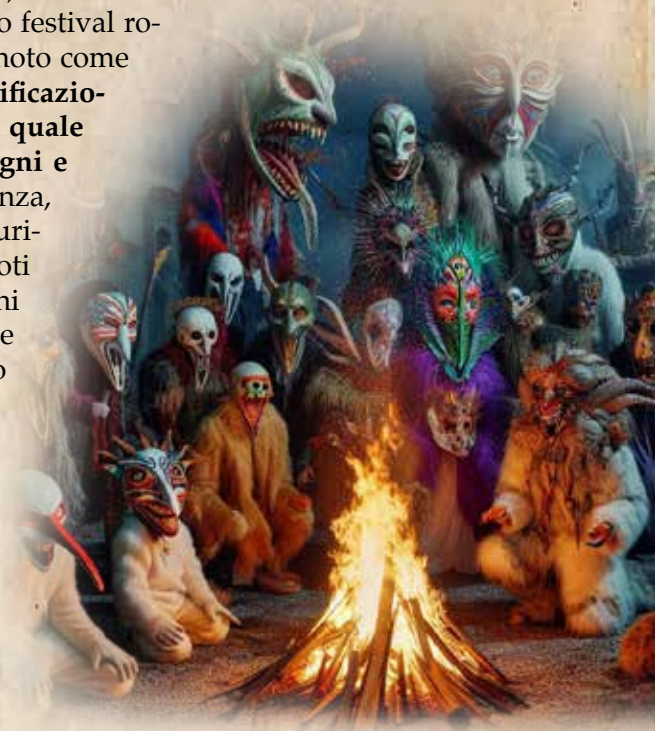
Re Salomone, uno degli esempi più celebri di discernimento, si trova nel racconto di due donne che arrivarono al suo cospetto con un bambino, del quale entrambe rivendicavano di essere la madre biologica. In mancanza di prove evidenti, la storia riporta che Salomone, piuttosto che emettere un giudizio basato unicamente sulle parole delle donne, offrì di tagliare il bambino a metà, dividendolo tra loro due. La vera madre, che amava sinceramente il figlio, supplicò Salomone di non farlo e suggerì piuttosto di dare il bambino all'altra donna piuttosto che ucciderlo. Dall'atteggiamento e dalla reazione delle donne di fronte a questa proposta, Salomone fu in grado di discernere la vera madre, riconoscendo l'amore materno genuino nell'atteggiamento della donna che desiderava proteggere il bambino anche a costo di perderlo. Questa storia viene spesso citata come esempio di saggezza e discernimento di Salomone nel risolvere una situazione complessa, andando oltre le apparenze esteriori per comprendere la verità profonda e genuina delle cose.



La purificazione di febbraio per risvegliare corpo e anima

Il nome "febbraio" ha origini nel latino "februarius", che deriva dal termine "februa". "Februa" era il nome di un antico festival romano di purificazione che si teneva il 15 febbraio, noto come "Februalia" o "Lupercalia" ed era dedicato alla purificazione, alla fertilità e alla pulizia spirituale, durante il quale si svolgevano rituali per scacciare gli spiriti maligni e purificare la città. Il mese di febbraio, di conseguenza, sembrerebbe essere stato associato con l'idea di purificazione e pulizia. Durante la Lupercalia, i sacerdoti conosciuti come Luperci sacrificavano capre e cani e utilizzavano le pelli di queste creature per colpire simbolicamente le persone, credendo che questo rito conferisse la loro fertilità e protezione dalle malattie. Februarius era il dodicesimo e ultimo mese dell'antico calendario romano e durava 28 giorni, tranne che in anni bisestili quando era lungo 29 giorni

Giorni speciali di Febbraio: 2, Festa della Candelora segna il termine del periodo natalizio e è associata a simboli di luce e purificazione, 14 Festa degli Innamorati, il 18 febbraio è il giorno di Carnevale, che precede il periodo di Quaresima.



Il sacerdote che disubbidisce per amore, S. Valentino

L'origine della festa di San Valentino patrono degli Innamorati, è avvolta nel mistero. La festa è celebrata il 14 febbraio e, comunemente, è associata allo scambio di messaggi d'amore sotto forma di biglietti, regali e fiori. La figura centrale della festa è San Valentino, un santo cristiano, un sacerdote di nome Valentino: durante il periodo dell'Impero Romano, **Valentino avrebbe disobbedito all'ordine dell'imperatore Claudio II, che aveva proibito i matrimoni per i giovani uomini, ritenendo che i single fossero più adatti come soldati.** Valentino continuò a celebrare matrimoni segreti e per questo fu imprigionato e giustiziato. Questa festa andrebbe vista con un senso più allargato e profondo: come un'opportunità per celebrare e coltivare l'amore universale e spirituale, che va oltre l'amore romantico fra due persone. Potrebbe essere un momento per riflettere sull'amore in tutte le sue forme, incluso l'amore per se stessi, per gli altri e per il mondo intero.

"Per santa Dorotea, ogni goccia è una pozza."

Fa riferimento al 6 febbraio, festa di santa Dorotea, indicando che le piogge in questo giorno potrebbero favorire la crescita delle piante e dell'agricoltura.



Il Pianeta del mese

Esplorando le profondità emotive per elevarci con creatività: Nettuno

Il nome del pianeta Nettuno è ispirato alla figura della mitologia romana, ed è il corrispondente del dio greco Poseidone. Secondo il mito, Nettuno è il figlio di Saturno (Crono nella mitologia greca) e Ops (Rhea nella mitologia greca) ed è fratello di Giove (Zeus) e Plutone (Ade) ed era considerato uno dei tre dei maggiori dell'Olimpo romano, insieme ai fratelli. Ha il potere di scuotere la terra con i suoi terremoti e di calmare o agitare le acque marine con il suo tridente. Solitamente associato al segno astrologico dei Pesci, **Nettuno domina nella nostra vita la sfera dell'immaginazione, dell'ispirazione, della spiritualità e della creatività. È associato anche alla compassione, alla sensibilità e all'intuizione. Viene considerato il reggente dei mondi interiori, delle visioni artistiche, della compassione universale e della sensibilità psichica.** Nel contesto esoterico, Nettuno rappresenta la dissoluzione dei confini materiali, la connessione con il divino, la fusione con l'universo e la comprensione più profonda della natura umana, incoraggiando a esplorare la spiritualità, l'arte e la creatività come vie per accedere a livelli più elevati di consapevolezza.

Il numero della coppia, della dualità e della polarità: il 2

Nella pratica della numerologia, il numero 2 viene studiato in relazione alla personalità di un individuo, alla sua vita, alle relazioni interpersonali, è infatti il numero è la rappresentazione della dualità e dell'opposizione all'interno dell'individuo. Gurdjieff filosofo e mistico del '900, ha enfatizzato il concetto di dualità e polarità, di individuo diviso fra la "personalità" e l'essenza", e dell'importanza di cercare l'armonia tra questi due aspetti per raggiungere la consapevolezza superiore o l'illuminazione, lavorando su metodi per integrare queste parti separate per raggiungere una maggiore consapevolezza e unione interiore.

Il numero 2 è il primo numero legato alla sfera spirituale, dei sentimenti, dove la nostra umanità tocca il suo vertice in positivo e negativo. Questo simbolo è anche la porta di accesso alla nostra sensibilità, alla comprensione dell'altro, al mondo di coppia e della alterità per andare verso l'integrazione.



Un cristallo che accende il tuo fuoco interiore: il granato

Il rosso intenso del granato piropo simboleggia il fuoco interiore, la brace ardente che sostiene il nostro centro vitale e creativo. **Dona calore e passione, aiutandoci a tenere alto il piacere, che, se mantenuto attivo, ci condurrà naturalmente a scegliere uno scopo e una direzione.** Come cristallo di potere e manifestazione, ci mette nella condizione fiduciosa di poter sentire che tutti i nostri bisogni vitali possono essere soddisfatti.

Azione sui Chakra: 1° Muladara, per connetterci all'energia della terra, per restare in connessione con la nostra forza vitale e sessuale. Attiva la Kundalini. 2° Svadhisthana, per la connessione con la creatività, il piacere e il desiderio.

Azioni sul piano emotivo e mentale: Battezzata "pietra del dopoguerra" aiuta a risollevarsi nei momenti di crisi e sconforto, perdite o cambiamenti, e a vivere gli ostacoli come sfide e opportunità. Rafforza la volontà interiore, la perseveranza, il desiderio di mettersi in gioco e di non mollare di fronte alle avversità, ma di integrarle come lezioni utili ad acquisire nuova forza e dignità.

Aiuta ad attivare e mantenere l'energia creativa e sessuale. Per tutti coloro che vivono un blocco su questo centro, il granato è utile ad artisti che hanno perso fiducia e ispirazione e a tutti coloro che soffrono di inibizioni sessuali, tabù o difficoltà a relazionarsi nell'intimità. Risveglia passione e soddisfazione, rivitalizza il sistema riproduttivo e sessuale stimolando l'erotismo ed è dunque indicato per problemi di impotenza, frigidità, sterilità e paura a lasciarsi andare. Indicato per coppie che non riescono ad avere figli.



Permette di ritrovare nuovi stimoli, di ricontattare il piacere e il desiderio. Apre la strada alla ricerca di obiettivi personali, all'attribuzione del proprio valore e determinazione nell'azione. Il suo utilizzo porta all'accettazione della propria bellezza e unicità.

Azione sul piano fisico: Rivitalizza il sistema circolatorio ed è utile per anemia, emorragie e pressione bassa. Utile in caso di affaticamento cronico, convalescenza, sistema immunitario debole e metabolismo lento.

Azione sul piano energetico e spirituale:



Milena Anja Urbinati, Counselor Olistico Professionale, Operatore Olistico, PsicoBody Therapist, Naturopata, Cristalloterapeuta. www.crystarot.it - www.ilcerchiodisophia.it



Il Tarocco del mese

Prendi fra le mani il tuo destino e sarai felice

La ruota di fortuna, decimo arcano maggiore, rappresenta il destino che si compie inesorabilmente. La ruota degli eventi gira sulla vita che scorre. **Quello che deve accadere accadrà, che lo vogliamo o meno, perché il destino è scritto nelle stelle di cui noi siamo fatti.**

È il tuo ego che ha deciso quando saresti nato o quando morirai? È il tuo ego che decide gli eventi che ti accadono? Oppure è la tua Anima che ha deciso nascita, morte ed eventi che si susseguiranno? L'ego è in balia dell'Anima, inesorabilmente. Spesso all'ego non piacciono le scelte che l'Anima ha già fatto e quindi soffre, ma se le accetta trova la felicità.

L'Arcano X rappresenta un veicolo con una ruota che scorre sull'acqua su cui vi sono tre personaggi: uno che scende, uno che sale e uno che resta fermo.

Rappresenta la ruota astrologica, l'heimarmene, che gira e mai si ferma, portando chi vi è aggrappato alla fortuna o alla sfortuna. Il personaggio appollaiato su è il nostro daimon o spirito guida che conserva la mappa, le istruzioni di quella che sarà la nostra esistenza.

Rappresenta la fine di un ciclo, cose che si concludono, enigmi che si risolvono, emozioni che aspettano di essere sbloccati.

LA DOMANDA CHE CI SUGGERISCE:

Quanto accetti o quanto rifiuti quello che la vita ti porta?

IL SUO MESSAGGIO PROFONDO PER GENNAIO:

Gli eventi che accadranno saranno voluti dal proprio destino, saranno karmici, dovremo prestarci attenzione perché ci mostreranno le tracce del nostro destino che potremo seguire o meno.



Piccole lezioni esoteriche

Come Paperon de Paperoni...

Il denaro è energia e come tale deve scorrere. Non è né buono né cattivo, ma sono le nostre proiezioni inconscie che ce lo fanno percepire buono o cattivo. Esso ha un'anima e va lì dove è amato. Essendo energia, può scorrere nella vita nella misura in cui si riesce a reggere il suo voltaggio: c'è chi ne può far scorrere 12 e chi 220 volt. Chi ne pretende più di quello che può reggere o che gli serve, rischia, ma anche chi ne fa scorrere meno di quello che potrebbe o servirebbe non sta bene. Occorre riconoscere quanto ne deve

scorrere nella propria vita per se stessi e la propria missione di vita.

ATTO PSICOMAGICO

Un buon atto psicomagico consiste nel dormire nudi con delle banconote nel letto: questo sblocca le resistenze che abbiamo nei suoi confronti e ce lo rende amico, facendolo scorrere abbondantemente nella nostra vita.



Domenico Lisi tarologo, scrittore, costellatore, consulente e formatore
domenicolisi72@gmail.com

La luce e la bellezza celeste: l'angelo Jophiel

"Jophiel" rappresenta la "Bellezza di Dio", è un nome simbolico che enfatizza l'idea della bellezza divina, dell'armonia e dell'illuminazione interiore. È considerato un arcangelo associato alla creatività, alla bellezza, alla conoscenza e alla trasformazione interiore. La figura di Jophiel viene spesso evocata come guida spirituale per aiutare le persone a trovare la bellezza e l'armonia nelle loro vite e a trasformare le loro prospettive attraverso l'illuminazione interiore.

Ti saluto, amata creatura. IO SONO l'arcangelo Jophiel. È per me una grande gioia poterti parlare, poiché la tua evoluzione sul pianeta Terra mi sta molto a cuore. In questi tempi di cambiamento e trasformazione, è facile correre il rischio di voler accelerare al massimo la tua evoluzione spirituale. Nonostante sia straordinariamente importante elevare la tua frequenza vibratoria per essere all'altezza delle trasformazioni che il cambiamento porterà con sé, in verità è ancora più importante essere in pace con te stesso e non cadere vittima dello stress. Ciò significa portare pazienza con te stesso e mettere a tacere con amore il tuo "aguzzino" interiore. Concediti regolarmente il tempo di godere della bellezza della natura, poiché essa ti mostra in maniera meravigliosa che non occorre forzare nulla. Ogni seme messo nel terreno ha bisogno di tempo per svilupparsi, così che la pianta risplenda in piena fioritura e lo stesso vale anche per te. Mentre osservi la natura, la contempi e diventi una cosa sola con essa, interiorizzi la consapevolezza che ogni cosa avviene al momento giusto, e lo senti anche nel tuo cuore. Impari a essere paziente con te stesso e con il tuo percorso. Credimi, anima amata, questo ti semplifica incredibilmente la vita e ti aiuta a vivere sempre nel flusso, nell'attimo presente. Non c'è più motivo di arrovellarti il cervello chiedendoti che cosa dovresti fare, perché con la pazienza dentro di te è entrata la pace. Se lo desideri, farà tutto quello che è in mio potere per esserti di sostegno con amore incondizionato».



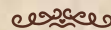
AFFERMAZIONE DELL'ANIMA

Chiedi anzitutto all'arcangelo Jophiel di avvolgerti nella sua luce color rosa scuro/magenta, e inspira ed espira a fondo prima di pronunciare (meglio se a voce alta) le seguenti parole: sono paziente con me stesso, perché nel profondo del mio cuore ho la certezza che tutto avviene al momento giusto. Mi autorizzo a fermarmi sul mio percorso di crescita per risplendere nella pace.

Arcangelo Jophiel: angelo della bellezza, della pazienza e della creatività.

Colore dell'aura: rosa scuro/magenta.

Pietra: tormalina rosa



Fonte: *Il Potere di Guarigione degli Angeli*
di Isabelle Von Fallois



Il padre dell'antroposofia

Rudolf Steiner (kraljevic, all'epoca Ungheria oggi Croazia, 27 febbraio 1861 – Dornach, Svizzera, 30 marzo 1925) è stato un filosofo e scienziato. La vita e l'opera di Steiner sono fuori dall'ordinario: **i suoi progetti e le sue idee di una nuova scienza (antroposofia), una nuova pedagogia (ha dato vita alla cosiddetta suola steineriana), una nuova medicina (la medicina antroposofica) e una nuova agricoltura (l'agricoltura biodinamica) sono ancora fonte di ispirazione**, appartengono all'eredità spirituale che ci ha lasciato e fanno ormai parte della nostra cultura.

Le scuole steineriane sono oggi diffuse in tutto il mondo. La prima fu fondata in Germania per i bambini dei lavoratori della fabbrica di sigarette Waldorf-Astoria (da qui il nome con cui sono diffuse queste scuole in Germania, Waldorfschule), a Stoccarda. All'epoca rappresentava un concetto rivoluzionario di pedagogia: si trattava di una scuola senza voti e libri scolastici, ma con attività nell'orto, giochi teatrali e la cosiddetta lezione euritmica, un particolare tipo di arte del movimento creata da Steiner stesso.

Anche la sua biodinamica ha trovato diffusione nei movimenti di agricoltura alternativa.

Essa si basa fundamentalmente sul principio che una fattoria è un organismo unico, nel quale ogni organo ha bisogno dell'altro: esseri umani, piante, animali, terreno vivono e si sviluppano in simbiosi.



CITAZIONI

«Ogni conoscenza che tu cerchi al solo fine di arricchire il tuo sapere, di accumulare tesori, ti fa deviare dalla tua strada; ogni conoscenza però, che tu cerchi per maturarti sulla via della nobilitazione dell'uomo e dell'evoluzione del mondo, ti porta avanti di un passo».

«Il nostro obiettivo: elaborare una pedagogia che insegni ad apprendere, ad apprendere per tutta la vita dalla vita stessa»

«Ci sono soltanto tre modi efficaci per educare: con la paura, con l'ambizione, con l'amore. Noi rinunciamo ai primi due».

il MACRO Almanacco Junior

Febbraio 2024



Disconnettiti, Per Favore

A volte la televisione ci aiuta a rilassarci e a vivere in un mondo fantastico. I social network ci aiutano a relazionarci con amici e famigliari. I videogiochi ci consentono di essere creativi e di occupare il nostro tempo. Se non si esagera, i mezzi di comunicazione possono rendere la nostra vita più interessante e divertente.

Ma la televisione, i videogiochi e i social network possono anche ingannare la tua mente. I mezzi di comunicazione potrebbero diventare uno strumento per sfuggire al mondo e ai tuoi problemi, ma quando ciò accade, spesso scopri che in realtà i problemi si ingigantiscono e che ti senti ancora più isolato dagli altri. Può accadere che guardare troppa televisione possa andare a discapito dell'attività fisica o del divertimento all'aria aperta. I videogiochi possono essere divertenti, ma possono anche creare dipendenza e far apparire la violenza come qualcosa di normale. I tuoi dispositivi potrebbero portarti a uno stato di smarrimento che ti rende inconsapevole del tempo che scivola via.

Prima di rendertene conto, non troverai più il tempo di fare i compiti e ti assalirà una sensazione di stanchezza.



Trovare un equilibrio nelle tue abitudini mediatiche ti aiuterà a evitare di andare ininterrottamente alla ricerca di messaggi, e-mail, Snapchat o di un numero sempre maggiore di "mi piace" su Instagram e di perdere la cognizione del tempo.



Tratto da: *Chiudi gli occhi e respira* di Mallika Chopra

Consigli per utilizzare i social network e gli altri intrattenimenti online o televisivi in maniera più equilibrata e consapevole:

- Cerca di darti un limite sul tempo da trascorrere davanti al televisore o ai videogiochi. Decidi con i tuoi genitori un periodo di tempo. Stupiscili positivamente dimostrando il tuo senso di responsabilità.
- Decidi il momento della giornata in cui controllare i social network sul cellulare o al computer, le e-mail o i messaggi. Fai in modo di non guardarli continuamente durante il giorno.
- Quando guardi le e-mail o i messaggi rispondi immediatamente. Scegli due o tre momenti nella giornata in cui controllare i tuoi dispositivi e nel resto del tempo tienili spenti o lontano da te.
- Mentre fai i compiti tieni il cellulare lontano e spegni il computer. Se hai la necessità di essere online mentre fai i compiti, chiudi ogni finestra di chat o browser che non ti servono per lo studio.

Io sono io: esercizi per bambini più forti e coraggiosi



APPOGGIA LA TUA MANO
SUL CUORE.

Chiudi gli occhi e ripeti
il messaggio di Lulù ad alta voce,
fino a che non senti nel tuo cuore
che è vero.



Rifletti su quali sono le cose
che rendono speciale il mondo.
Il sole e la luna.
Mamma e papà.
Anche senza di te il mondo
non sarebbe quello che è.

PUOI ESSERE ORGOGLIOSO
DI TE STESSO.



GUARDARE LE NUVOLE?
CANTARE E SALTARE?

Elenca ciò che ti fa sorridere
e fallo tutte le volte
che ti rende felice.



L'AMORE È LA FORZA
PIÙ POTENTE DEL PIANETA.

Vive nel tuo cuore.
Lo senti quando pensi alle persone
a cui vuoi molto bene.
Per esempio mamma e papà.

Tratto da *Io sono io* di Alexandra Molina, Stefanie Koster

Come trovare un vero amico: la simbiosi in natura



AMICI SENZA SAPERLO

Ci sono amici che ti stanno aiutando senza saperlo... UMMM, questo mi tenta molto! Ma non so se questo tipo di amicizia inconsapevole fa davvero al caso mio.














1. **MURENE E SQUALI.** Le murene si attaccano con una ventosa speciale agli squali. Grazie a questo si possono nutrire degli scarti degli squali e farsi un giro gratis.
2. **RODEO AMARO E COZZE.** Il rodeo amaro ha bisogno delle cozze per riprodursi perché può deporre le sue uova solamente nelle loro branchie. Le larve delle cozze si servono del rodeo amaro come mezzo di trasporto quando sono alla ricerca di un nuovo posto dove vivere.
3. **ALCE E SCARABEO STERCORARIO.** Lo scarabeo stercorario usa la cacca degli altri animali per costruirsi il suo nido e anche... come cibo.
4. **CACCICO GROPPAGIALLA E VESPE.** Il caccico groppagiolla costruisce il suo nido vicino a quello delle vespe che cacciano i tafani adulti; in questo modo i suoi pulcini sono protetti dai tafani che non possono fare nascere le larve nel suo nido.
5. **AIRONE GUARDABUOI E ELEFANTE.** Gli aironi si nutrono degli insetti scovati dagli animali più grandi ed è per questo che l'airone sta in coppia con l'elefante.



Tratto da *Mamma ti racconto... Come trovare un vero amico* di Emilia Dziubak

LUNARIO DI FEBBRAIO

1	GIO	♌		16	VEN	♍	
2	VEN	♍		17	SAB	♎	
3	SAB	♍		18	DOM	♎	
4	DOM	♋		19	LUN	♏	Ekadashi 
5	LUN	♋		20	MAR	♏	
6	MAR	♋	Ekadashi 	21	MER	♏	
7	MER	♎		22	GIO	♏	
8	GIO	♎	Giovedì grasso	23	VEN	♏	
9	VEN	♏		24	SAB	♏	  
10	SAB	♏		25	DOM	♏	
11	DOM	♏		26	LUN	♏	
12	LUN	♏		27	MAR	♌	
13	MAR	♏	Martedì grasso	28	MER	♌	
14	MER	♏	San Valentino Mercoledì delle ceneri	29	GIO	♍	
15	GIO	♍					

Elenco delle date di Ekadashi di Febbraio:
martedì 6 e lunedì 19 in questi giorni
 vi suggeriamo una dieta e leggera,
 priva di proteine, con poco sale
 o meglio ancora il digiuno.



Luna Piena



Ultimo quarto di Luna



Luna Nuova



Primo quarto di Luna



Digiuno



Preghe e riti



Taglio capelli

Il Macro Almanacco è un progetto del Gruppo Editoriale Macro



Supervisione: Giorgio Gustavo Rosso, fondatore di Macro Edizioni

Barbara Martini: Educatrice, Counselor ad indirizzo alchemico,
ricercatrice olistica

Simona Empoli: redattrice Macro per i temi di ecologia, società e politica.

Stampa: Lineagrafica (Città di Castello)

redazionemacroalmanacco@gruppomacro.com

tel. 328.8388500  

Telegram: t.me/gruppomacro

Cesena, Via Giardino, 30 Diegaro

www.gruppomacro.com | www.fioredellavita.it 

Macro Gruppo Editoriale - Febbraio 2024 n.2 - DL 353/2003

(Conv. in L. 27/02/04 articolo 1 comma 1) DCB Forlì n.5/2023

Questo numero esce solo in formato digitale,
iscrivendoti alla Newsletter puoi ricevere in omaggio il numero di Marzo:
www.fioredellavita.it/iscrizione-newsletter